

# Las preguntas de la embarazada



# Las preguntas de la embarazada

Servicio de Obstetricia  
Hospital Italiano de Buenos Aires



Esta edición internacional de *Las preguntas de la embarazada* es fruto de un acuerdo institucional entre Ned Ediciones y el proyecto editorial del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, delhospital ediciones, que tiene por misión difundir todos los aspectos relacionados con la salud del ser humano.

© de los autores, 2017

© delhospital ediciones

Web: [www.hospitalitaliano.org.ar/educacion/editorial](http://www.hospitalitaliano.org.ar/educacion/editorial)

Mail: [delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar](mailto:delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar)

Desarrollo editorial: Miguel Zárate

Corrección de estilo: María Isabel Siracusa y Rosa Rodríguez Herranz

Diseño de cubierta: Juan Pablo Venditti

Maquetación: Sterotypo

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición, 2018

© Nuevos Emprendimientos Editoriales S.L.

[info@nedediciones.com](mailto:info@nedediciones.com)

[www.nededediciones.com](http://www.nededediciones.com)

Preimpresión: Editor Service, S.L.

[www.editorservice.net](http://www.editorservice.net)

ISBN 978-84-16737-42-0

Depósito legal: B.3977-2018

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.

# Las preguntas de la embarazada

Servicio de Obstetricia  
Hospital Italiano de Buenos Aires

Jefe: Prof. Dr. Lucas Otaño

## **Editores**

Gustavo Izbizky  
María Fernanda Lage  
Laura Mercanzini  
Mario Sebastiani

## **Colaboradores**

Horacio Aiello  
Maximiliano Álvarez  
Mario Grasso  
Rodolfo León  
Mariano Martinotti  
Lucas Otaño  
Mario Pérez

# Índice por temas

Prólogo .....	11
1. Antes del embarazo.....	15
2. Inicio del embarazo.....	35
3. Control prenatal durante el embarazo.....	41
4. Costumbres y hábitos durante el embarazo .....	59
5. Cambios físicos durante el embarazo.....	101
6. Complicaciones durante el embarazo .....	149
7. Preparación para el parto y nacimiento del bebé.....	201
8. Puerperio.....	235
9. Lactancia .....	257
Índice por temas .....	275



# Prólogo

El temor, la tensión y el dolor ocupan el imaginario popular del embarazo, el parto y el puerperio. La respuesta ante estas preocupaciones suele traducirse en una gran cantidad de explicaciones fantásticas, recetas populares y prohibiciones que lamentablemente no colaboran para disminuir los temores, sino que suelen exacerbarlos. Sólo la educación y la contención de la embarazada y su entorno familiar, mediante la armonización de los aspectos biológicos y psicosociales, pueden transformar esta experiencia en un evento de crecimiento personal.

El Servicio de Obstetricia del Hospital Italiano es una comunidad en la que todos (administrativos, enfermeros, obstétricas, médicos y otros colaboradores de distintas disciplinas) contribuyen al proyecto de brindar asistencia a las madres, a los padres, a sus hijos y a sus familiares.

No se nos escapa que en una sociedad cada vez más compleja la comunicación representa un recurrente desafío, no sólo por los continuos cambios en el conocimiento, sino también por las distintas formas que adquieren en el tiempo.

Los folletos, los cuadernillos y las páginas webs son algunas de las estrategias mediante las cuales los profesionales de la salud tratamos de corregir la falta de información o la información inadecuada. El embarazo no escapa a esta lógica y es por ello que a las visitas pre- y posnatales y a los cursos y talleres de psicoprofilaxis queremos sumar este libro, con el afán de mejorar la calidad de la información que les brindamos a las embarazadas y a sus parejas, con el objetivo de estrechar la brecha entre quienes ofrecemos un servicio y quienes lo utilizan.

El formato del libro está realizado sobre la base de preguntas y respuestas. Creemos que es la manera más práctica de satisfacer la curiosidad de las embarazadas y las múltiples necesidades que se presentan en esta etapa tan particular y desconocida. Hemos rescatado las preguntas que nos formulan las mujeres embarazadas y sus parejas en nuestro quehacer cotidiano.

Asimismo, hemos intentado evitar los dogmatismos, aportando información clara, basada en la evidencia científica, acerca de los temas que rodean a la gestación y al nacimiento de un hijo.

Nuestro deseo principal es que el miedo sea reemplazado por el conocimiento.

Agradezco a todos aquellos que han colaborado en la redacción y edición de este libro.

**Prof. Dr. Lucas Otaño**

Jefe del Servicio de Obstetricia



# 1. Antes del embarazo

Prepararse para un embarazo es un estímulo adicional para pensar en hábitos saludables y es una gran oportunidad para que la pareja modifique algunos aspectos de la vida personal, costumbres y hábitos en el intento de tener una vida más sana. Para algunas mujeres, esta preparación es la ocasión de acercarse a los servicios de salud a realizar algunas consultas, tener los controles ginecológicos al día o, en el caso de que hubiera alguna enfermedad previa al embarazo, evaluar la necesidad de optimizar la medicación u otros tratamientos.

**Un objetivo central de consultar a su médico de cabecera o de confianza es afianzar los hábitos y conductas saludables, identificar riesgos y corregirlos, de ser posible. El momento ideal para trabajar distintos aspectos relacionados con la salud es preferentemente antes del embarazo.**

Somos conscientes de que la mitad de los embarazos no son planificados, por lo que, si no se han realizado consultas previas,

es importante una vez confirmado el embarazo hacer una consulta con su médico.

**El objetivo principal de este libro es poder guiar, acompañar y dar respuesta a las dudas y preguntas que surgen (y muchas veces angustian) del embarazo antes de llegar a la consulta médica.**

## Hábitos

### Alimentación

Las dietas variadas que incluyen todas las clases de alimentos (frutas, verduras, lácteos, cereales y carne) y el ejercicio físico permiten mantener el organismo en forma y saludable. Todos los buenos hábitos que se adopten antes y durante el embarazo ayudarán a que su bebé crezca y se desarrolle adecuadamente. No es preciso hacer una dieta especial, sino cerciorarse de que contenga una variedad de alimentos para conseguir el equilibrio que usted y su futuro hijo necesitan.

**El embarazo es un buen momento para aprender a comer y adquirir hábitos alimentarios adecuados, que después serán transmitidos a su familia, prestando especial atención al valor nutricional y composición de los alimentos que usted elija. Entre los alimentos que debe priorizar, se encuentran aquellos que son ricos en ácido fólico, calcio y hierro.**

## ¿En qué alimentos puedo encontrar estas vitaminas y minerales?

<b>Ácido fólico</b>	Presente en las verduras de hoja verde, las legumbres (guisantes, judías, lentejas) y algunas frutas como naranjas, pomelos, fresas, manzanas y plátanos. Las pastas, los cereales, el pan y las harinas enriquecidas son una buena fuente de ácido fólico.
<b>Calcio</b>	La fuente más accesible son los lácteos. Idealmente, se recomienda consumir de tres a cinco raciones lácteas por día. Cada ración sería un vaso de yogur o de leche y/o una porción de queso (50 g). El sésamo, las nueces, las almendras, el tofu y las sardinas también contienen calcio.

**Hierro**

Se absorbe mejor si es de origen animal, como el que se encuentra en carnes rojas y en el hígado o la morcilla. También puede encontrarse, en menor medida, en el pollo o algunos pescados (salmón y atún).

Los vegetales que tienen hierro son las verduras de hoja verde y las legumbres. Se absorbe mejor si se comen con algún cítrico (ensalada de lentejas o espinacas con limón). Otras fuentes son los cereales enriquecidos, los huevos y los frutos secos.

## ¿Qué pasa con la sal?

La sal fue introducida en la alimentación como elemento de conserva. No tiene finalidad nutritiva para las personas y, de hecho, no existe requerimiento especial de sal para el organismo. Durante el embarazo, se recomienda evitar alimentos con mucha cantidad de sodio (más de 120 mg por cada 100 g de alimento) y no agregar sal a las comidas.

## ¿Puedo tomar café, mate, té?

Estas bebidas tienen sustancias estimulantes como la cafeína y, dado que su consumo es habitual, se sugiere que sean ingeridas con moderación.